



# 春です! 身体にいいこと始めましょう ペルビックヨガを 骨盤まわりに しなやかに

～春です！身体にいいこと始めましょう～

ペルビックとは英語で**骨盤**のこと。骨盤の歪みを矯正しつつ腰のまわりの筋肉のコリをほぐし、血行を良くすることが**美**と**健康**へ第一歩。ヨガの呼吸とヨガのポーズでやさしく骨盤にアプローチします。初めてのの方にオススメのおためし 2 回です。

日 時 平成 29 年 2 月 28 日、3 月 7 日 (火) 全 2 回  
13:00～15:00 (実技は 13:30～14:30)

会 場 鳥屋野地区公民館 2 階 第 2 和室

対 象 興味のある方 どなたでも **先着 20 人**

**※男性も大歓迎です**

講 師 スポーツ・インストラクター 佐々木暢子さん

参加費 無料

持ち物 ヨガマット(厚さ 3～5 ミリ) 水分 動きやすい服装  
(お持ちでない方はバスタオル)

申 込 鳥屋野地区公民館 まで お電話で。

受 付 平成 29 年 2 月 8 日 9:00 より受付

問合せ ☎025-285-2871

肝心 要の腰!!  
このあたりを  
しなやかに!

# pelvic-yoga

## 講師紹介

### 佐々木 暢子 (sasaki nobuko)

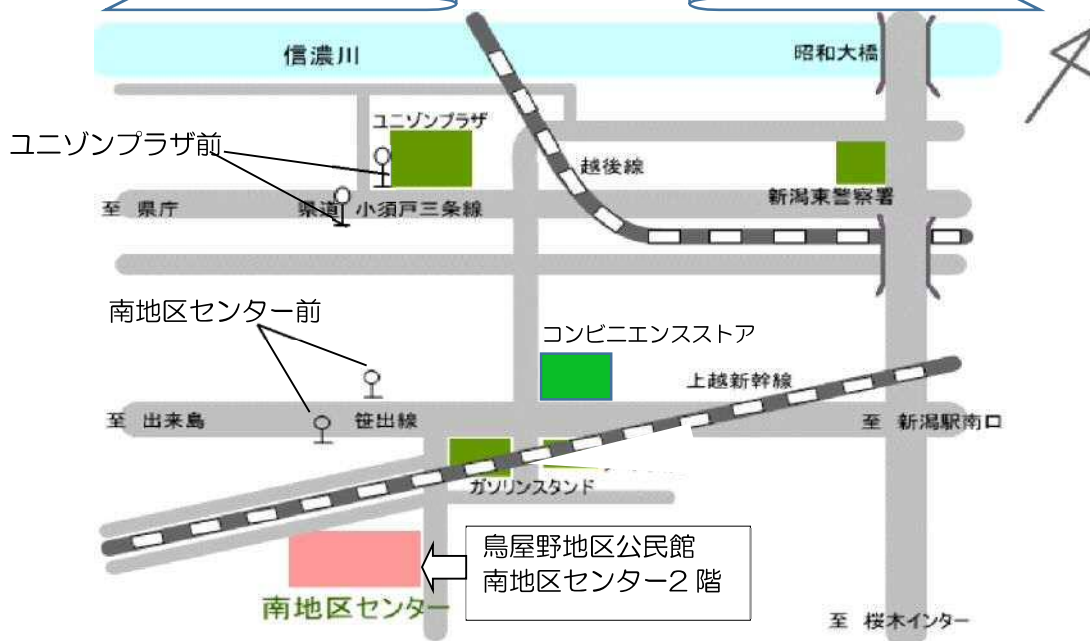
新潟市中心にスポーツクラブ、ヨガスタジオ、高齢者施設、学校などで、エアロビクスやヨガなどの運動指導をしています。他に、パーソナルトレーナーとして一対一の運動指導や、エステティシャンとしても活動しています。



### 主な資格

RTA ロイヤルセラピスト協会 ベビーマッサージ認定講師／ADI エアロビグダンスエクササイズインストラクター／ウォーキングインストラクター／ペルビクストレッチインストラクター／PFA ヨガベーシックインストラクター／PFA ヨガアドバンスインストラクター／ホリスティックリンパマッサージトレーナー／フットセラピートレーナー／NESTA ダイエットビューティースペシャリストトレーナー／NESTA ニュートリションスペシャリストトレーナー／NESTA ゴルフコンディショニングトレーナー／NESTA メンタルフィットネストレーナー／NESTA シニアフィットネストレーナー

## 会場案内



- 住所 〒950-0972 新潟市中央区新和3-3-1 (南地区センター内)
- 電話・FAX (025)285-2371
- ◇バス 県庁線 「南地区センター前」下車 徒歩 3分  
上所線・鳥屋野線・水島町線  
「ユニゾンプラザ前」下車 徒歩10分
- ◇自家用車 建物裏手の第2駐車場をご利用ください。また、複合施設のため、できるだけ公共交通機関をご利用くださいますようお願いいたします。